

2019年11月吉日

健保だより 41

新電元工業健康保険組合
理事長 白羽 真

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

11月へと入り、だいぶ朝晩の冷え込みが強くなった感じがします。そろそろ霜が降りる「霜降」の季節になると、身体が冷え、何かと不調が現れやすくなりますが、皆様、体調など崩されていませんか？

この時期は燃え上がる夏から秋の実りを経て、冬に向かう季節であることから、そのギャップに虚しさを感じ、くよくよと悩みがちになったり、同じことを何度も考え前向きになれなかったりもします。

また、寒さが日に日に増してくることから血液の循環も悪くなり、身体の冷えもきつく、心身のバランスが崩れがちです。

その為、風邪を引いたり、気持ちが落ち込んで『うつ』になったりと、様々な症状が出始めたりもしますので、十分な注意が必要です。

『寒冷順化』と言われる様に、寒くなればなるほど身体も寒さに立ち向かう準備が必要となる訳ですが、特に体温調節や発汗調節、震えなどは自律神経が深く関与していることからこの時期は自律神経が疲弊し、調整がうまく出来ない時期でもあります。

また、免疫力も低下しており、風邪やアレルギーなどを発症しやすく、更には、寒さにより動きが鈍ることから循環も悪くなり、手足の冷えやむくみが目立つ様になるなど、慢性的な疾患を抱えている人は体調を崩しやすく、とてもつらい時期と言えるでしょう。

ちなみに、体温が1℃下がると免疫力が30%低下するだけでなく、代謝も13%減少することが知られています。まだ身体がうまく寒さに慣れていないこの時期は、意識して身体自体を冷えない様に工夫することが大切です。

その他、寒くなると私達の身体は体温を逃がさない様に血管が収縮するので血圧が上がりがちになります。血圧が高めの方は寒さを感じたり冷たい水などに触ったりした時などは血圧が更に高くなり、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす恐れがありますのでご注意ください。

特に、暖かい部屋からトイレや脱衣所など寒い場所へ移動したときや、夜間にトイレに起きたときなどが危険とされています。

冬への一歩手前のこの時期、心と身体のバランスが崩れ、免疫力が落ちやすく、風邪などを引きやすい季節ですので、普段から風邪を引きやすい人はネギやショウガなど身体を温める食材を多く摂る様に心掛け、同時に運動などで免疫力を強化し、身体を鍛える様に意識してみてくださいはいかがでしょうか。

以上